

قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوي الجدول	رقم الجدول
34	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) لمجموعتي البحث في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن .	1
40	تشكيل دورة الحمل خلال البرنامج التدريبي.	2
41	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي.	3
44	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لأسلوب السانوسن .	4
45	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأسلوب السانوسن.	5
46	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية لأسلوب السانوسن.	6
47	دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لأسلوب السانوسن.	7
48	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لأسلوب التيانوسن.	8
50	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة لضابطة لأسلوب التيانوسن.	9
52	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأسلوب التيانوسن.	10
54	دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لأسلوب التيانوسن.	11
56	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لأسلوب الجانوسن.	12

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوي الجدول	رقم الجدول
58	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأسلوب الجانوسن.	13
60	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة لتجريبية لأسلوب الجانوسن.	14
62	دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لأسلوب الجانوسن.	15

قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوي الشكل	رقم الصفحة
1	الأساليب الدفاعية العامة في رياضة الكاراتيه.	25
2	المنحنيات الخاصة بالإعداد البدني والمهاري والخططي للبرنامج التدريبي.	42
3	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسلوب (السانوسن) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي .	44
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لأسلوب (السانوسن) .	45
5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لأسلوب (السانوسن) .	46
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسلوب (السانوسن) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي	47
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسلوب (التيانوسن) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي .	49
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لأسلوب (التيانوسن) .	51
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لأسلوب (التيانوسن) .	53
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسلوب (التيانوسن) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي .	55
11	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسلوب (الجانوسن) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي .	57
12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لأسلوب (الجانوسن) .	59
13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لأسلوب (الجانوسن) .	61
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسلوب (الجانوسن) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي .	63

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
1	- خطاب لمركز الشباب يوضح طبيعة البحث . - خطاب الموافقة علي تطبيق البحث . - خطاب موجه للمدرب بخصوص البحث .
2	- جداول الأسابيع التدريبية موضح بها تشكيل الحمل والشدات والأزمنة التدريبية. - نموذج من الوحدات التدريبية المطبقة في البرنامج .
3	- الإعداد البدني والمهاري والخططي .
4	- استمارة تحليل الأساليب الدفاعية من خلال المباريات . - استمارة تفريغ بيانات المباريات المنفذه .
5	- أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث .